

УДК 796:351.74

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-ПОЛИЦЕЙСКИХ

*Н. В. Темриенко*

*курсант Днепропетровского государственного  
университета внутренних дел (Украина),  
учебная группа ДР-742*

*Научный руководитель: М. А. Чоботько,  
преподаватель кафедры  
специальной физической подготовки  
Днепропетровского государственного университета  
внутренних дел (Украина)*

Тело женщины имеет меньшую мышечную массу, чем у мужчин, что негативно сказывается на способности длительное время выполнять физическую работу. Общая работоспособность женщин с тяжелым физическим трудом на 20–30 % меньше, чем у мужчин. У мужчин обучение может увеличить работоспособность на 50 %, тогда как у женщин — на 25 %. Такие различия в способности тренировать мышцы исчезают через 60 лет. Женщины имеют красные мышечные волокна, которые, в свою очередь, обеспечивают большую физическую выносливость. Для мужчин характерны белые волокна, которые выполняют мощную кратковременную работу. Эти способности необходимы при принудительном задержании преступника, когда нужны физическая сила, практические навыки задержания и оперативное мышление. При планировании структуры физической подготовки женщин-полицейских особое внимание следует уделить психологической подготовке, а именно воспитанию морально-волевых качеств. Как известно, методологической основой волевого поведения является система воздействий, направленных на воспитание конкретных волевых проявлений личности женщины, накопления опыта волевого поведения, создание функциональной, психофизической основы волевых проявлений в официальной деятельности.

Средством решения этих проблем являются упражнения, требующие преодоления трудностей, с которыми женщины-полицейские могут столкнуться в процессе своей работы. Необходимо подчеркнуть важность в процессе физической подготовки женщин-полицейских упражнений, направленных на формирование инициативы, мужества и решимости, устойчивости.

Воспитание такого качества, как инициатива, осуществляется благодаря накоплению опыта инициативного поведения, а именно такими средствами, как:

- 1) выполнение на занятиях по физической подготовке упражнений, подобран-

ных по личной инициативе, среди многих других, предложенных преподавателем; 2) соревнования между работниками полиции по выбору наилучшего решения по проблеме моторики; 3) спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол); 4) двоеборья; 5) эстафета.

Такое качество, как устойчивость, формируют: 1) бег в неблагоприятных условиях; 2) плавание на большие дистанции; 3) погружение на расстояние; 4) задержка дыхания на некоторое время; 5) соревнования по марш-броскам.